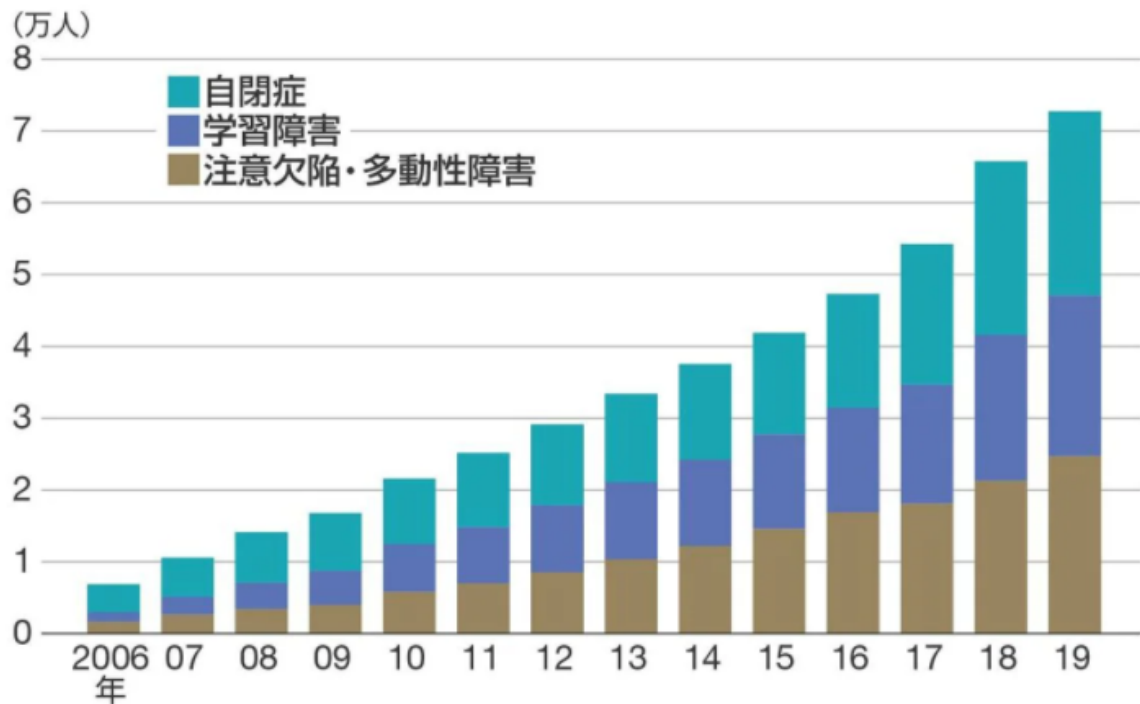


「発達障害」と間違われる子どもたち 成田奈緒子 2023



【数字の変化で見る「発達障害」】

■ 発達障害の児童生徒は13年で10倍に



(注)「注意欠陥多動性障害」「学習障害」「自閉症」は2006年度から通級による指導の対象となっている
(出所)文部科学省「令和元年度 通級による指導実施状況調査結果について」

・2006年から2019年の13年間で「発達障害」と呼ばれる子どもが10倍に激増している。

→子どもを見る目の中に「発達障害」という選択肢が一つ追加されたことにより、「この子も発達障害なのかもしれない」と思う方が劇的に増えた。その中に発達障害の症状を見せるが、実際はそうではない「**発達障害もどき**」が含まれている。

○そもそも発達障害とは...

発達障害とは「**先天的な脳の機能障害**」と定義されるため、本来は「生まれたときからの生育歴」を聞き、それを診断基準に照らし合わせる必要がある。

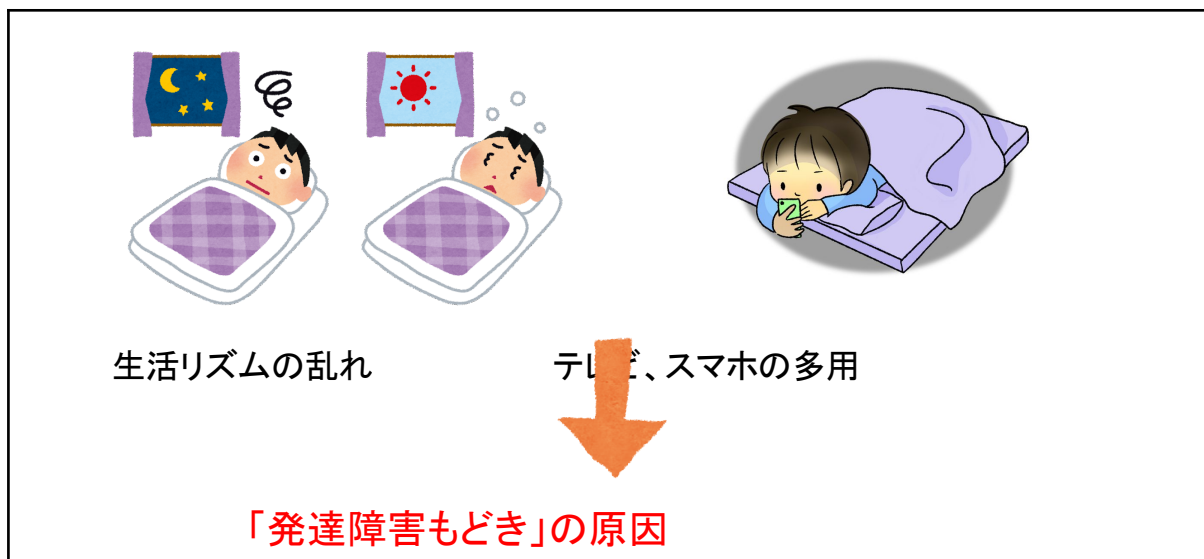
○これが「発達障害もどき」

生育歴に問題がないのに...



生育歴にまったく問題はなくとも「あたかも発達障害のような行動が見られる子ども」がいます。これがまさに「発達障害もどき」といえる（落ち着きがない、集団生活に適応できない、衝動性が高い...など）

○結論、なぜ「発達障害もどき」は生まれるのか



・生まれてから5年間は「動物として生きていくためのスキルの獲得」が脳の発達において優先されるが、生活リズムが乱れ電子機器を多用すると、この脳の発達が遅れ、脳機能のバランスが崩れるため、発達障害と同じような行動を見せる。

→つまり、「発達障害もどき」が生まれる最も大きな原因は生活リズムの乱れと、テレビやスマホ、タブレットなどの電子機器の多用。

○発達障害の診断は「主観的で流動的なものである」という視点をもつ

発達障害の診断は...



主観的



変わりやすい



「発達障害の診断がつくと、それが生涯ずっと変わらない」は**違う**。

- ・診断方法のあり方として、当事者である子どもではなく親や教師など周りの人が質問へ答えることで診断される。つまり「周りの人の主観」で生み出されるものもある。
- ・音に過敏で音楽の時間、まわりのリコーダーの音に耐えられず授業に参加できなかった男子。生活を変え、ストレスを減らすことで、1年後には「もう、うるさくなくなった」と授業に参加できるようになった。緊張やストレスが多いと一時的に症状がでることもあり、また、脳の発達に必要な音とそうでない音を聞き分ける力がつくため、環境と脳の発達によって診断が変わった典型的な例。

○「発達障害もどき」の事例～生活を変えただけで言動が変わったAちゃん

事例「4歳のAちゃん」

(before)



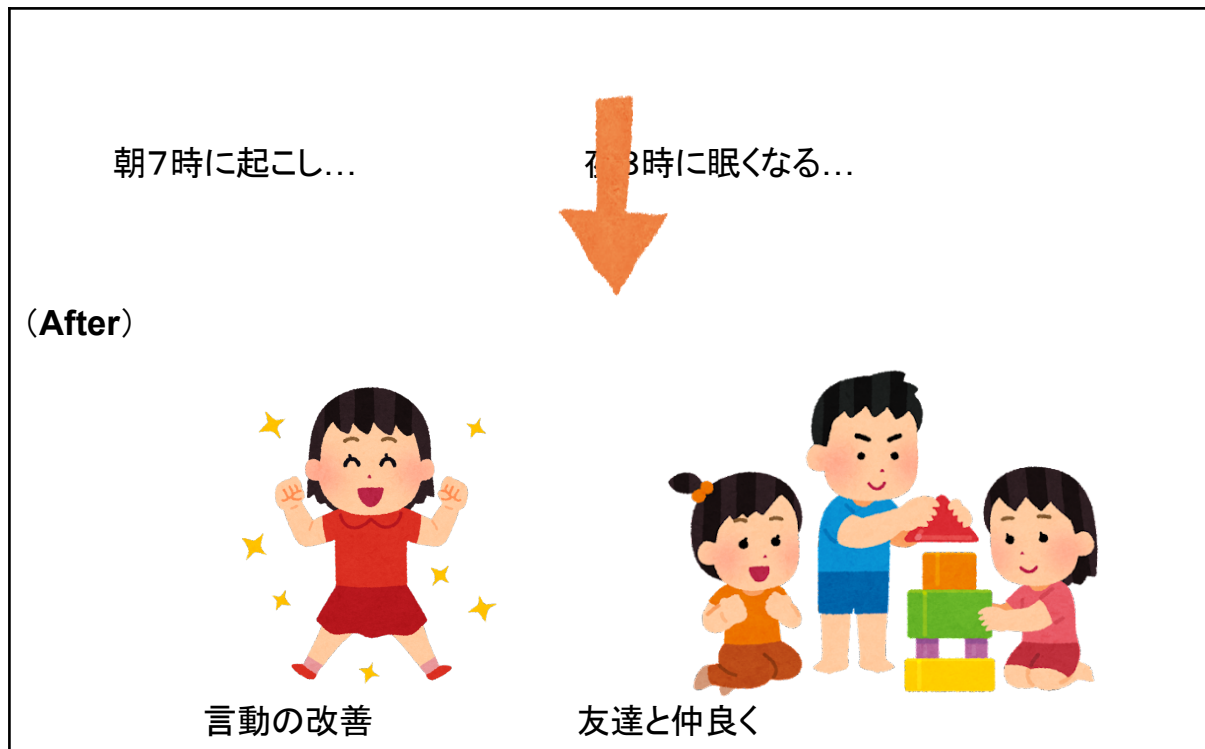
偏食、暴言、暴力



就寝夜中2時



起床朝9時半



当時4歳のAちゃん。偏食がひどく、お友達を叩いたり暴言を吐いたりするなど、発達障害でみられる問題行動が幼稚園で観察されていたため診断に。

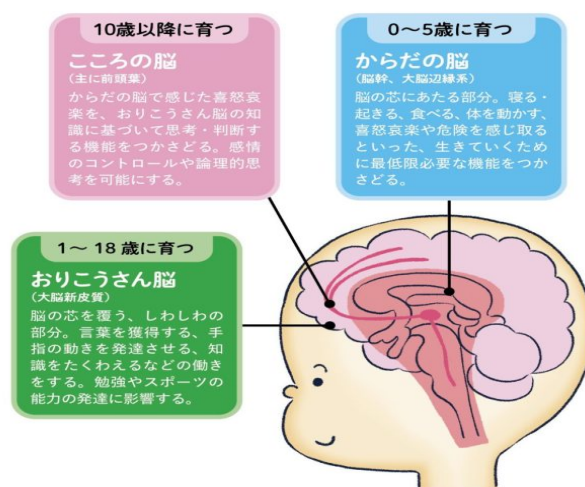
Aちゃんの家庭では、お父さんが帰ってくるのが23時ごろ。Aちゃんはいつもお父さんの帰りを待っていた。お父さんがご飯を作ることもあり、就寝は夜中2時。朝は9時半ごろに起床していた。

→しかし、その生活リズムを変えるために、朝7時起こすことを毎日繰り返すと、夜8時には眠くなるようになり、生活リズムは改善。すると...Aちゃんの気になる言動はみるみる消え、友達ともコミュニケーションを楽しむことができるようになった。

○なぜ、生活リズムがそれほどまでに重要なのか

人の脳の発達には順番がある。

- ①脳の中心にある「からだの脳」
- ②大脳にある「おりこうさん脳」
- ③前頭葉にある「こころの脳」



→この順番が狂うと、バランスが崩れて問題行動が起きる。

○脳を育てる時に意識をすること

0～5歳の時期に早期教育などで「おりこうさん脳」を育てると...

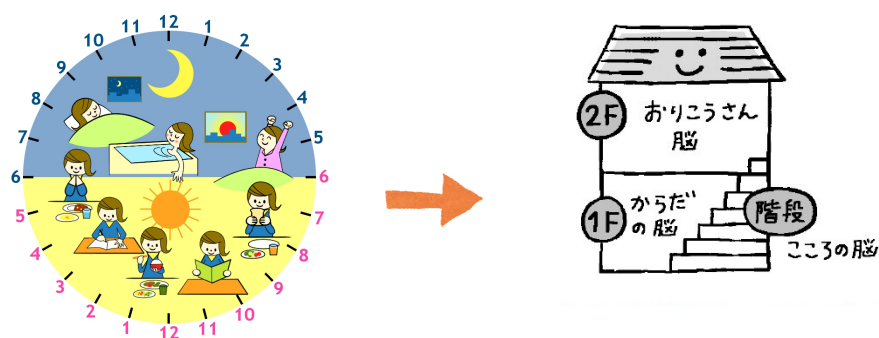


→「落ち着きがない」「集団行動ができない」「ミスや忘れ物が多い」などの
いわゆる発達障害と勘違いされる症状

・0～5歳までは「からだの脳」が盛んに育つ。この時期に早期教育などで「おりこうさん脳」を育てると、土台がうまく育たないことがある。そして、将来脳のバランスが崩れ、「落ち着きがない」「集団行動ができない」「ミスや忘れ物が多い」などのいわゆる発達障害と勘違いされる症状がでてしまう。

・想像力などをつかさどる「こころの脳」は10歳以降に完成するため、それ以前の段階で「すぐに手が出るから」「空気が読めないから」などの理由で発達障害を疑うのはまだ早い。

○脳を作り直すたった一つの方法



「生活の改善」

脳はいつからでも作り直せる。

0～5歳の間に「からだの脳」をうまく発達させられなくても、心配ない。脳はいつからでも作り直せる。それが「生活の改善」。

○「生活の改善」の3つのポイント

生活改善3つのポイント



①朝日を浴びる

→セロトニンという体内時計を整えるホルモンが分泌。

②十分に寝る

→詳しくは後で説明。とにかく22時までには熟睡状態が理想。

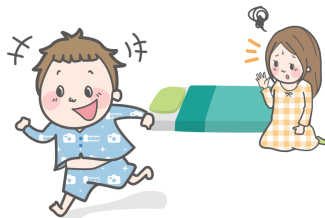
③規則正しい時間に食べる

→規則正しい時間の食事は体内時計を整え「からだの脳」を育てる。

○生活改善で症状改善の事例～かんしゃく・パニックが消えた双子～

事例「**ASD**と思われた双子ちゃん」

(before)



3歳の双子の例。なかなか朝起きられない双子。パジャマから洋服に着替えさせようとする
尋常じゃない大泣きの仕方、暴れ方をする。ASDのパニック症状に見えた。寝かしつけは毎日
1時間以上かかり、21時に布団に入っても23時まで寝ないで遊んでいることがしばしば。

(After)

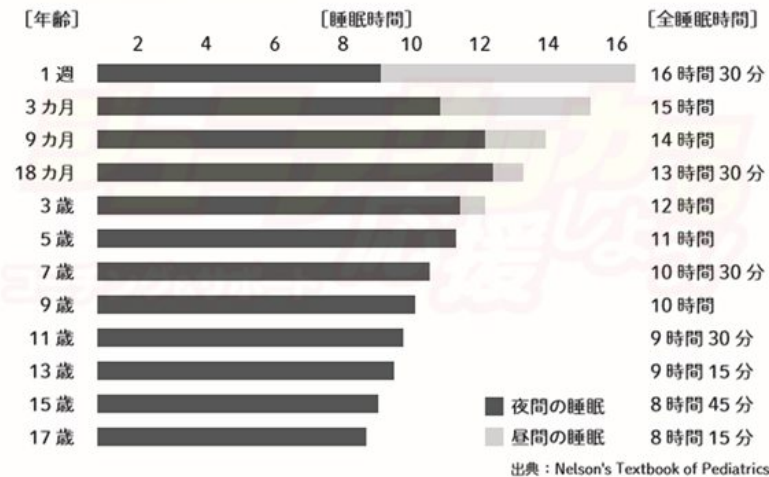


そこで早起きの提案。6時半になったら、子どもが好きな番組を流して楽しい気分にして起こし、起きたらそのままベランダに出て朝日を浴びる。これを繰り返すと、3日程度で嘘のように
症状改善。パニックもなくなり、自分から21時に寝るようになった。

○そもそも日本人は大体みんな睡眠不足問題

世界の小児科医が最も利用している教科書「ネルソン小児科」に掲載されている年齢別の睡眠時間は、**小学生の理想の睡眠時間は約10時間**。しかし、現在の子どもたちのほとんどは、8時間程度しか寝ていない。

小児期に必要な標準睡眠時間



○睡眠不足が起こす症状がまさに「発達障害」の症状そのもの

睡眠不足の症状...



発達遅れ

イライラ・キレやすい

集中できない

→発達障害と勘違いされる。

睡眠不足では次のような症状が見られる。

- ・成長ホルモンの分泌が十分でないため発育が遅れる
- ・セロトニンが分泌されずにイライラしたりキレやすくなったり落ち着きがなくなったりする
- ・脳も体もリセットされないため、疲労感が抜けずに朝から机につぶしたり、授業に集中できない

○睡眠の質をあげる3つの手立て

①

②

③

照明を落とす

夕食前にお風呂

夕食はタンパク質

①寝る少し前から照明を落とす

→暗くなると睡眠を促すメラトニンが分泌される。スマホやタブレットのブルーライトは覚醒させるから、それもなくす。

②お風呂は夕食前に

→人間は心部体温が下がった時に、リラックスモードに入り睡眠の質が高くなる。心部体温が下がるまでには時間がかかるため(90分程度)、早めにお風呂に入れるのが良い。

③夕食はタンパク質をとる

→睡眠前にタンパク質に含まれるトリプトファンというアミノ酸をとると、メラトニンの原料になるため睡眠の質を高められる。

○「早く寝る」よりも「早起き」が重要

睡眠の質をあげるためにまず始めるべきことが早起き。早起きから始めると、寝る時刻は自然と早くなる。毎朝7時より前に起こすことがおすすめ。

【具体的な方法】

- ・大好きなおもちゃやビデオを使って楽しく起こす。
 - ・お昼寝は1時間未満
 - ・夕方は絶対に寝かせない
 - ・早めに風呂と夕食をすませる
- ※起きないからとあきらめないことが大切。

最後に

発達障害の診断は...



主観的



変わりやすい



「発達障害の診断がつくと、それが障害ずっと変わらない」は違う。

- ①長い目で見て子どもの成長を見守る。
- ②生活リズムと環境を整え症状を軽くする。